**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**
**«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ЭП
ГБПОУ
ТСЭК
2024-04-
24 10:
29:15

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «ТСЭК»
от 14 марта 2024г.
№ 08-01/117/1

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ОД. 09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общеобразовательного цикла**
**образовательной программы среднего профессионального образования**
**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

***профиль обучения:*** социально-экономический

**Тольятти, 2024**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**
Методического объединения
по направлению

«Общеобразовательные, гуманитарные и социально-экономические дисциплины»
Председатель

_____ Ю.М. Пивкина
4 марта 2024

**СОГЛАСОВАНО**
Методическим объединением по направлению

«Экономика»

Председатель

_____ О.Н. Гордиенко
1 марта 2024

**ОДОБРЕНО**
Методистом отделения
информационно- технологических
специальностей

_____ Л.М. Писяева
29 февраля 2024

Составитель: Плюснина Е.В., преподаватель ГБПОУ «ТСЭК»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... 4
2. ОБЪЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ . 26
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 14
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 46
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 49
Приложение 1. Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО ..... 53

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

– федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике;

– примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень (вариант 1);

– учебного плана по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике;

– рабочей программы воспитания по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания», на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 01.03.2023 № 05-592 «О направлении рекомендаций».

Содержание рабочей программы по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» разработано на основе:

– синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

– интеграции и преемственности содержания по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

## 1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по

специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике отводится 72 часа в соответствии с учебным планом.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Контроль качества освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по общеобразовательной дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения дисциплины.

## 1.2. Цели и задачи общеобразовательной дисциплины

Реализация программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

– освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные (ПР),

– подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

– развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В процессе освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою

очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

### 1.3. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального циклов ОД.10 Основы безопасности жизнедеятельности, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.04.02 Оценка эффективности и контроль логистических систем (далее – ПМ) ПМ.04. Планирование и оценка эффективности работы логистических систем, контроль логистических операций.

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития математической, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание общеобразовательной дисциплины направлено на достижение общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО, на основе формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по общеобразовательной дисциплине входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В программе по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка

## 1.4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные (ЛР) и метапредметные (МР) (общие) и предметные (ПР) (дисциплинарные) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций по специальности.

| **Общие компетенции** | **Планируемые результаты обучения** | |
|---|---|---|
| | **Общие**[1] | **Дисциплинарные**[2] |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**<br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,**<br>**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**<br>**а) базовые логические действия**:<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;**<br>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;<br>- определять цели деятельности, задавать параметры | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой |

[1] Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной
[2] Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022

| | | |
|---|---|---|
| | и критерии их достижения;<br>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;<br>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;<br>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем<br>**б) базовые исследовательские действия:**<br>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;<br>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;<br>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;<br>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;<br>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;<br>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;<br>- способность их использования в познавательной и социальной практике | работоспособности |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового |

| | | |
|---|---|---|
| работать в коллективе и команде | -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;<br>**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**<br>б) **совместная деятельность**:<br>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;<br>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;<br>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;<br>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным<br>**Овладение универсальными регулятивными действиями:**<br>г**) принятие себя и других людей:**<br>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;<br>- признавать свое право и право других людей на ошибки;<br>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека | образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>- наличие мотивации к обучению и личностному | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в |

| | | |
|---|---|---|
| укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | развитию;<br>**В части физического воспитания:**<br>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;<br>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;<br>**Овладение универсальными регулятивными действиями:**<br>**а) самоорганизация:**<br>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br>- давать оценку новым ситуациям;<br>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;<br>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;<br>- оценивать приобретенный опыт;<br>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 4.3. Составлять программу и осуществлять мониторинг показателей работы на уровне | Овладение универсальными коммуникативными действиями: - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; Овладение | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского |

| | | |
|---|---|---|
| подразделения (участка) логистической системы бухгалтерского учета организации | универсальными регулятивными действиями: -принимать себя и других людей; -принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства. | физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

## 2. ОБЪЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
|---|---|
| **Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины** | **72** |
| в т. ч.: | |
| **Основное содержание** | **50** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| лабораторные/практические занятия | 42 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **20** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| лабораторные/практические занятия | 16 |
| **Индивидуальный проект *(да/нет)***.** | да |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **2** |

## 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОД.09 Физическая культура**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| **Раздел 1.** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | | | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала | | **2** | | |
| | 1. | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | Физическое воспитание |
| | 2 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | | **2** | | |
| | 1. | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | Физическое воспитание |
| | | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | | | |
| | | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Содержание учебного материала | | **2** | | |
| | 1. | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* | *2* | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | Физическое воспитание |
| | | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за | Содержание учебного материала | | **2** | | |
| | 1. | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | *2* | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | Физическое воспитание |
| | 2 | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| индивидуальными показателями здоровья | | занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | | | |
| | 3 | Основные принципы построения самостоятельных занятий. | | | |
| | 4 | Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля | | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня | **Профессионально ориентированное содержание** | | | | |
| | 1. | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | *2* | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 4.3 | Физическое воспитание |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1. | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | *2* | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 4.3 | Физическое воспитание |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| **Раздел 2.** | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | | | | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Профессионально ориентированное содержание** | | **4** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1 | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 4.3 | |
| | 2 | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Профессионально ориентированное содержание** | | **4** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1 | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 4.3 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Профессионально ориентированное содержание** | | **2** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 4.3 | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1. | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | 2 | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Профессионально ориентированное содержание** | | **2** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | 1 | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 4.3 | |
| | 2 | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка) | **Профессионально ориентированное содержание** | | **8** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 4.3 | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1. | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | 2 | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | 6 | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| | **Учебно-тренировочные занятия** | | **2** | | |
| Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала | | | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1. | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | 2 | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| | **2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)** | | | | |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид) | Содержание учебного материала | | **2** | | |
| | Лабораторные занятия | | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1. | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 2 | | |
| | 2 | 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика | Содержание учебного материала | | **2** | | |
| | Лабораторные занятия | | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1. | 15.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) | 2 | | |
| | 2 | 16.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) | | | |
| | 3 | 17.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | | | |
| | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | | | | |
| | **Девушки** | **Юноши** | | | |
| | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | | | |
| | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.7 (3) Акробатика | Содержание учебного материала | | **2** | | |
| | Лабораторные занятия | | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1. | 18.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | 2 | | |
| | 2 | 19.Совершенствование акробатических элементов | | | |
| | 3 | 20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | | | |
| | **Девушки** | **Юноши** | | | |
| | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.7 (4) | Содержание учебного материала | | **2** | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| Аэробика | Лабораторные занятия | | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1. | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. | 2 | | |
| | 2 | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | | | |
| | 3 | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | | **2** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | 1 | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | 2 | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. | | | |
| | 3 | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.7 Самбо (6) | Содержание учебного материала | | **2** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | 1 | Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| | **2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)** | | | | |
| Тема 2.8 (1) Футбол | Содержание учебного материала | | **6** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1 | 21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | 2 | 22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | | | |
| | 3 | 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | | |
| | 4 | 24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | 2 | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.8 (2) Баскетбол | Содержание учебного материала | | **6** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | Физическое |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | воспитание |
| | 1 | 25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | 2 | 27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | | |
| | 3 | 28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.8 (3) Волейбол | Содержание учебного материала | | **6** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | 1 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| Тема 2.8 (4) Бадминтон | Содержание учебного материала | | **6** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | 1 | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона | | | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.8 (5) Теннис | Содержание учебного материала | | **6** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1 | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.<br>Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | 2 | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 1 | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | 4 | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.8 (6) Хоккей | Содержание учебного материала | | **6** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | 1 | Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | 2 | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 1 | | |
| | 3 | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 4 | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности[3] | Содержание учебного материала | | **2** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | | | |
| | 1. | 29.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | 2 | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |

[3] *В соответствии с региональными особенностями, в том числе шахматы*

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38) | Содержание учебного материала | | **14** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | 1 | 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | |
| | 2 | 31. Совершенствование техники спринтерского бега | 1 | | |
| | 3 | 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега[4], средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | 2 | | |
| | 4 | 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | 2 | | |
| | 5 | 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 2 | | |
| | 6 | 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 2 | | |
| | 7 | 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | 2 | | |
| | 8 | 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 2 | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.10 Плавание | Содержание учебного материала | | **10** | | |
| | Лабораторные занятия | | не предусмотрено | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | Физическое воспитание |
| | Практические занятия | | не предусмотрено | | |
| | 1 | 41-42. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) | 2 | | |
| | 2 | 43. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов | 2 | | |
| | 3 | 44.Освоение прикладных способов плавания, способов | 2 | | |

[4] *Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных*

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | транспортировки утопающего | | | |
| | 4 | 45-46. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | 4 | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| | Промежуточная аттестация: **дифференцированный зачет** | | 2 | | |
| | **Всего:** | | **72** | | |

# 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

– спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

– оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

– плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

**Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг,

эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

**Самбо**

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

**Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

**Плавание**

Доска для плавания, ласты

**Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

**Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников https://fpu.edu.ru , Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

**Основные источники**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

**Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.

13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

**Интернет-ресурсы**

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (https://minobrnauki.gov.ru)
2. Федеральный портал "Российское образование" (http://www.edu.ru/);
3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (http://window.edu.ru/);
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (http://school-collection.edu.ru/);
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru/);

# 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятия |
|---|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с[5], 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | – составление словаря терминов, либо кроссворда<br>– защита презентации/доклада-презентации<br>– выполнение самостоятельной работы<br>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>– составление профессиограммы<br>– заполнение дневника самоконтроля<br>– защита реферата<br>– составление кроссворда<br>– фронтальный опрос<br>– контрольное тестирование<br>– составление комплекса упражнений<br>– оценивание практической работы<br>– тестирование<br>– тестирование (контрольная работа по теории)<br>– демонстрация комплекса ОРУ,<br>– сдача контрольных нормативов<br>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>– сдача нормативов ГТО<br>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | |
| ПК 4.3. Составлять программу и осуществлять мониторинг показателей работы на уровне подразделения (участка) логистической системы | Тема 1.5<br>Тема 1.6<br>Тема 2.1<br>Тема 2.2<br>Тема 2.3<br>Тема 2.4.<br>Тема 2.5 | |

[5] *Профессионально-ориентированное содержание*

**Приложение 1**

**Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету**

1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические
3. функции организма.
4. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
5. Бег, как средство укрепления здоровья.
6. В плену больших мышц.
7. Виды массажа
8. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
9. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во
10. время выполнения двигательных действий.
11. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
12. Возникновение парусного спорта в России.
13. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.
14. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия,
15. методика воспитания качества).
16. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских
17. спортсменов.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
19. биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
20. Гиподинамия – что это такое?
21. Двигательный режим и его значение.
22. Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ
23. движения: опыт топологического подхода.
24. Женщина в современном спорте высших достижений.
25. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их
26. связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
27. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
28. История возникновения и развития Олимпийских игр.
29. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
30. Профилактика травматизма.
31. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и
32. соревнований.
33. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.
34. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
35. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия,
36. работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
37. Новое увлечение Голливуда — будокон.
38. Обзор методов оздоровления.
39. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении
40. физических упражнений.
41. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
42. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

43. Оздоровительная физическая культура.
44. Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.
45. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся
46. биологическая система.
47. Основы здорового образа жизни.
48. Основы спортивной тренировки. Особенности баскетбольной тренировки.

**Приложение 2**

**Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО**

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательной дисциплины с профессией/специальностью)

| Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР | Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР | Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО | Наименование разделов/тем в рабочей программе по предмету |
|---|---|---|---|
| | **ПМ.04. Планирование и оценка эффективности работы логистических систем, контроль логистических операций**<br>**МДК.04.02 Оценка эффективности и контроль логистических систем**<br>**ПК 4.3. Составлять программу и осуществлять мониторинг показателей работы на уровне подразделения (участка) логистической системы**<br>**Практический опыт:**<br>участия в контроле логистических операций, процессов, систем; выявления причин и факторов отклонений | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и | Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня<br>Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка<br>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой<br>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»<br>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | фактических показателей функционирования логистических систем от плановых<br>**Умения:**<br>осуществлять контрольные мероприятия на различных стадиях логистического процесса; интерпретировать результаты контрольных мероприятий; разрабатывать мероприятия по результатам анализа выполнения планов<br>**Знания:**<br>значение, формы и методы контроля логистических процессов и операций; методика анализа выполнения стратегического и оперативного логистических планов | производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) | работоспособности<br>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач<br>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка |